

Согласовано
 Фельдшер ГБОУ Республики
 Марий Эл "Гуманитарная
 гимназия "Синяя птица" им.
 Иштриковой Т.В."

Утверждаю
 Директор ГБОУ Республики
 Марий Эл "Гуманитарная гимназия
 "Синяя птица" им. Иштриковой
 Т.В."

/С.В.Иштриков



| Дни / дата | Завтрак 1-4 кл. | Масса порции | Эн. цен. Ккал. | Обед 1-4 кл. | Масса порции | Эн. цен. Ккал. | Полдник 1-4 кл. | Масса порции | Эн. цен. Ккал. |
|------------|----------------------------|--------------|------------------------|------------------------------------|--------------|----------------|----------------------|--------------|----------------|
| ПН./ | Макароны с сыром, маслом | 200/20 | 391,33 | Суп картоф.с рыбой | 200/28 | 142,72 | Ватрушка с повидлом | 105 | 284,14 |
| | Яйцо вареное | 40 | 62,80 | Плов из кур.филе | 250 | 467,90 | Молоко кипяченое | 200 | 108 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94,00 | Сок | 200 | 96,00 | | | |
| | Чай черный с/с лимоном | 200/8 | 62,51 | Горошек зеленый | 30 | 12 | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 45 | 89,1 | | | | |
| ВТ./ | Каша рисовая | 150 | 204,59 | Рассольник по-Ленин. | 200/10/8 | 160,02 | Булочка творожная | 100 | 325,113 |
| | Какао на молоке | 200 | 145,36 | с мясом, сметаной | | | Чай зеленый с/с | 200/15 | 60,13 |
| | Батон | 40 | 104,80 | Каша гречневая | 150 | 282,62 | | | |
| | Яблоко | 110 | 51,7 | Компот из сух/ф | 200 | 207,63 | | | |
| | | | | Хлеб ржаной | 45 | 89,1 | | | |
| | | | Тефтели в томат. соусе | 110 | 227,35 | | | | |
| | | | Икра свекольная | 50 | 60,04 | | | | |
| СР./ | Сырники из творога | 100/20 | 311,57 | Суп горох. с мясом | 200/10 | 176,21 | Булочка российская | 100 | 285,606 |
| | Банан | 180 | 172,80 | Печень туш. по строгоновски | 100 | 285,68 | Чай каркаде с/с | 200 | 60,13 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 133,76 | Компот из изюма | 200 | 116,05 | | | |
| | | | | Капуста тушеная | 60 | 38,76 | | | |
| | | | | Пюре картофельное | 150 | 150,1 | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 45 | 89,1 | | | | |
| ЧТ./ | Каша гречневая на молоке | 150 | 242,34 | Суп картоф.вермиш. | 200/20 | 164,69 | Ватрушка с картошкой | 100 | 325,113 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94,00 | с мясом курицы | | | Компот из кураги | 200 | 165,64 |
| | Яйцо вареное | 40 | 62,80 | Рис отварной | 150 | 224,76 | | | |
| | Иммунолакт | 200 | 117,95 | Хлеб ржаной | 45 | 89,1 | | | |
| | Булочка Веснушка | 75 | 312,00 | Рыба Аппетитная | 100 | 252,54 | | | |
| | | | Сок | 200 | 96,00 | | | | |
| ПТ./ | Каша "Дружба" | 157,5 | 191,90 | Борщ из свеж.кап.с мясом, сметаной | 200/10/8 | 161,01 | Булочка Осенняя | 100 | 346,57 |
| | Чай черный с/с, молоком | 200 | 87,13 | Курица туш.в том.соусе | 80/30 | 296,02 | Чай зеленый с/с | 200/15 | 60,13 |
| | Мандарин | 110 | 41,8 | Рагу овощное | 150 | 137,37 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 94,00 | Хлеб ржаной | 45 | 89,1 | | | |
| | | | Компот из сух/ф | 200 | 207,63 | | | | |
| СБ./ | | | | | | | | | |

Составила шеф-повар ГБОУ-Республики Марий Эл "Гуманитарная гимназия "Синяя птица" им. Иштриковой Т.В."

/Е.Н.Сидоркина